

The Secret Of
Success Inspiring
Teen-agers



18岁以前要读的
励志书

每天学习一点点，每天勤奋一点点，每天进步一点点。
一个人最大的敌人往往是自己，而不是别人或外在环境。
只有先战胜了自己，才能逐渐迈向成功。

申 泳◎编著

The Secret Of
Success Inspiring
Teen-agers



18以前要读的
励志书

申泳◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

18 岁以前要读的励志书/申泳编著. —北京: 新世界出版社,
2009.2

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0120 - 6

I . 1... II . 申 ... III . 人生哲学 - 青少年读物
IV . B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 011159 号

18 岁以前要读的励志书

策划: 梁小玲

作者: 申 泳

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

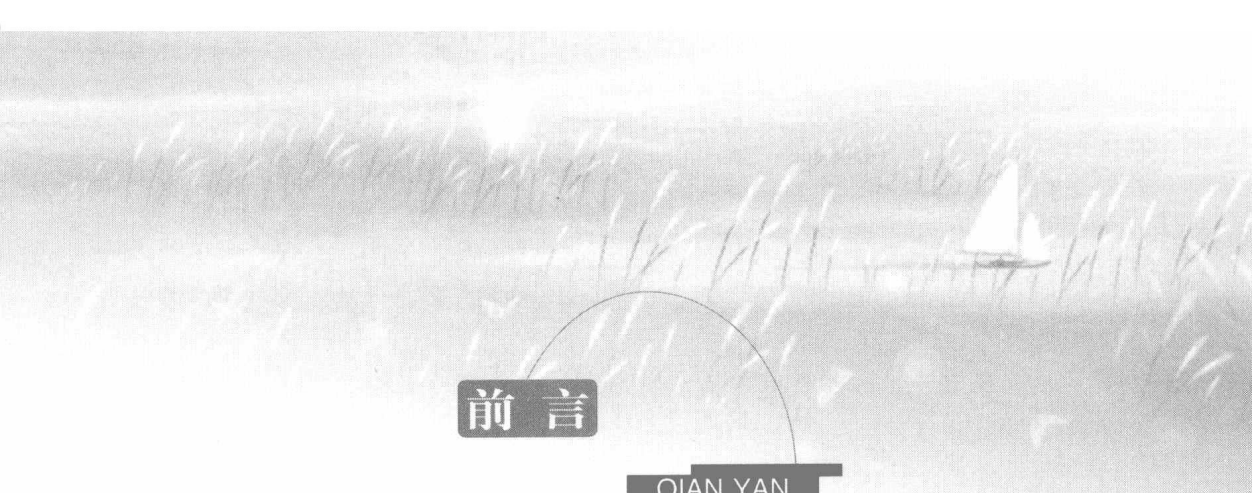
开本: 787 × 1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0120 - 6

定价: 39.00 元



前言

QIAN YAN

多年前的一天，美国纽约大沙头诺必塔小学校长皮尔·保罗对一名调皮捣蛋的学生罗杰·罗尔斯说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你一定会是纽约州的州长！”

谁都没有想到，这样一句看似很普通的话，居然改变了罗尔斯的人生！

小罗尔斯出生于美国纽约声名狼藉的大沙头贫民窟，这里环境肮脏、充满暴力，是偷渡者和流浪汉的聚集地。因此，他从小就受到了不良影响，读小学时经常逃学、打架、偷窃。一天，当他又从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，校长皮尔·保罗将他逮个正着。出乎意料的是，校长不但没有批评他，反而诚恳地说了上面的那句话并给予语重心长的引导和鼓励。

当时的罗尔斯大吃一惊——因为在他不长的人生经历中，只有奶奶让他振奋过一次，说他可以成为5吨重的小船的船长。他记下了校长的话，并坚信这是真实的。从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜在他心里高高飘扬。罗尔斯的衣服不再沾满泥土、他的语言不再肮脏难听、他的行动不再拖沓和漫无目的。在此后的40多年间，他没有一天不按州长的身份要求自己。51岁那年，他终于成了纽约州的州长！

这个故事值得每个青少年思考，它带给我们的启示是多方面的。

成功并不需要很多条件。在很多时候，只要我们拥有了积极的心态，有了正确的人生目标，有了不怕困难的奋斗精神，即使条件很艰苦，资源很有限，我们也能够冲破阻力，努力实现自己的理想。

一个人最大的敌人往往是自己，而不是别人或外在环境等。只有先战胜了自己，才能逐渐迈向成功。在很多时候，我们并不是失败于对手力量的强大和环境的恶劣，而仅仅是失败于自己的缺乏自信，或努力的方向不对，或付出的努力不足。

如果说岁月是磨刀石，那么一个人的才华就是磨刀石上的那把刀，握住刀



柄的磨刀人就是自己。只有自己不停地磨砺自己，不停地给自己淬火，在奋发向上的熊熊炉火中锻打锤炼，自己的才华才会锋锐明亮起来，并最终放射出夺目的光芒。

人生没有捷径，想投机取巧是不行的，必须要负起应有的责任，脚踏实地，勇敢地面对前进道路上的风风雨雨；在别人放弃和逃跑的时候你能坚持下来，成功就往往是属于你的。

著名的魅力女主播陈鲁豫说：“世界上，大家的智商都差不多，谁都不比谁聪明多少，谁都不比谁笨多少，而最终决定命运的还是认真和努力。”

《18岁以前要读的励志书》通过一些非常贴近生活的故事和简明实用的建议，为青少年如何在生活中努力把握自己，不断追求卓越指明了方向。只要你每天学习一点点，每天勤奋一点点，每天进步一点点，每天主动一点点，并且坚持不懈，那么，有一天你就会惊奇地发现，在不知不觉中，你已经取得了惊人的进步，实现了理想的人生！





CONTENTS

目录 *Mu Lu*



一、自信是向成功迈出的第一步



拿破仑·希尔曾经说过：“一切的成就、一切的财富，都始于一个意念，即自我意识。”自信是成功的第一秘诀。只有那些对自己具有充分信心的人，才敢于面对各种人生险境的挑战。青少年要学会正确地认识自己，愉快地接受自己，努力战胜自卑和各种阻力，充满自信地去努力，去奋斗，去拼搏。

无论如何都要努力活出自己的特色 /3

自信心对一个人一生的发展所起的作用是非常巨大的 /4

让自己发展成为一个敢于自爱的人 /8

肯定地评定自我，采取增强信念的行动 /13

相信自己，不要拿“他人”的标准来衡量自己 /19

不要轻易受别人评价的左右 /24

战胜自卑加强信心的有效方法和步骤 /26

在日常生活和学习中建立强大的自信心 /30



二、生命里最重要的事情是要有明确的目标



张闻天说：“生活的理想，就是为了理想的生活。”一位哲人指出，人生的悲剧不在于没有实现目标，而在于没有目标可实现。一个人努力的目标越高，他的才力就发展得越快，对于社会就更有贡献。青少年要及早学会确立适合自己的人生目标，以充分发挥自身的潜能，创造美好的未来。

没有清晰的目标比努力不够对成功的影响更大 /37



CONTENTS



目录

青少年一定要及早制定明确的目标	/ 39
远大的理想对一个人有非常大的激励作用	/ 42
制定目标应考虑的问题和把握的原则	/ 44
准确地确立最适合自己的优势目标	/ 51
一定要制定能够激发自我的目标	/ 54
正确认识自己是制定合理人生目标的基础	/ 57
发现和正确认识自己的几点建议	/ 61
在生活的道路上作出适合自己的选择	/ 64
找到自己的特长最合理地设计人生	/ 67
尽快发现和利用自己的潜力和才能	/ 70
像成功人士一样去创造自己的未来	/ 73



三、理想要壮志凌云；行动要脚踏实地



华罗庚说：“面对悬崖峭壁，一百年也看不出一条缝来。但用斧凿，能进一寸进一寸，得进一尺进一尺，不断积累，飞跃必来，突破随之。”青少年想要实现崇高的理想，就要把所有的力气，所有的手段，所有的条件，所有的一切都花上去，紧紧盯住目标不放，满怀热情，全力以赴地去努力，去实现，去完成。

假如缺乏动力，你就不能取得充分的成功	/ 77
为了使美梦成真你必须愿意付出你的全部	/ 79
成功是等不来的，而是要去争取	/ 81
积极的行动是通向成功的唯一途径	/ 83
要把目标转化为有效而持续的行动	/ 85
为了实现目标，必须有配套的行动计划	/ 87
青少年如何更好地实现心中已有的计划	/ 89
成功与不成功的差别只在一些小小的事情上	/ 91
最重要的是牢牢把握住前进的方向	/ 93
要锲而不舍、全神贯注地去追求	/ 98
忘我的努力工作精神是值得学习的	/ 100





CONTENTS

- 对一切事情要有尽快做、不能拖的想法 / 102
找到适合自己特点的有效利用时间的窍门 / 104



四、成功的奥秘在于百折不挠地奔向目标



经过多年的研究，科学家们得出结论，人们能否获得事业上的成功，并不是取决于是否有高智商，而是取决于是否有坚强的意志。最伟大的成就，常属于那些在大家都认为不可能的情况下，却能坚持到底的人。青少年培养百折不挠的顽强性格，历练不怕挫折的钢铁般的意志，才能勇敢地接受生活中的挑战，在困难的环境中看到光明的因素，最终鼓励自己战胜逆境，直至实现目标。

- 事业的成功实质上就是不断战胜失败的过程 / 111
毅力比天赋更重要 / 113
只有百折不挠才能迎来辉煌的人生 / 115
克服阻碍成功的心理上的障碍 / 118
你可以努力去控制对于各种问题的反应态度 / 120
战胜自己，努力去贯彻自己的信念 / 122
努力提高自己的抵抗挫折的能力 / 124
在实现梦想的奋斗过程中培养坚定的意志 / 126
培养有助于成功的过人的耐心 / 128
了解情商的要素和提高情商的基本方法 / 131



五、聪明在于学习，天才在于积累



高尔基说：“没有任何力量比知识更强大，用知识武装起来的人是不可战胜的。”对于青少年来说，多读书，多学习，多求经验，不断地吸取能够提高自己能力的一切智慧，就是赢得辉煌灿烂前途的保障。

- 青少年必须要及早制定适当的学习目标 / 139
努力拓展知识面，为充分发展奠定基础 / 142



CONTENTS



目录

尽量广泛阅读人文社科类书籍	/145
把握好学习过程中每个阶段中的重要环节	/147
把握求知方略，更有效地进行学习	/149
通过学习进行自我开发	/156
有目标、有计划地进行知识积累	/159
掌握增强记忆力的基本技巧	/162
学习要注意循序渐进、由浅入深	/165
先克服畏难情绪，鼓足勇气去学	/166
培养信息意识，善于立新求异	/169
把阅读杂志和报纸的时间用在更有意义的事情上	/171
把虚心向别人学习当做获得知识的重要途径	/174
避免读书与实际脱节的倾向	/175
终身学习是自身发展和适应社会的必由之路	/179



六、能力和素质是连通理想和现实的桥梁



现代社会的复杂多变已经给我们造就了一种极为艰难又富有挑战性的生存环境。年轻人在竞争日益激烈的现代社会中实现自我理想、追求辉煌人生要靠什么？只能靠能力。在知识经济的时代里，能力已成为一种不折不扣的资源，是资本，是财富，更是无价之宝。在青少年时期，如果能够培养出必要的能力和全面的素质，就等于拿到了打开成功之门的金钥匙。

天赋和本领对你开辟人生的道路是重要的因素	/185
能力会使你在通向人生辉煌的旅途中畅通无阻	/189
现代青少年应该注重着力提高的8种能力	/195
爱好和兴趣是开发能力的关键	/199
及早努力成为现代社会最受欢迎的人	/202
练就好的口才，提高表达能力	/208
培养最灵活、最敏捷的应变能力	/211





七、善于思考、敢于创新才能创造出伟大的业绩



思维能力是智慧的集中体现。美国心理学家大卫·帕金斯指出：“与任何其他的事情一样，思考是一种技能，它也可以通过培养得到。如果我们不对它们加以培养和开发，它们就会枯萎和凋零。”因此，青少年一定要学会思考，注重培养自己的创新意识，努力进行创造性思维、积极挖掘创造潜能，以提高自身的综合素质。

智力与一个人在生活中成功与否有重要的关系 / 219

认识人类智力的主要表现和作用 / 220

在青少年的成才活动中需要培养的智力 / 223

勤于思考是保持头脑灵活的有效方法 / 225

把进行数学学习和研究当做锻炼思维的保健操 / 227

青少年一定要努力培养独立思考的能力 / 229

把握进行创造性思维的要领 / 232

培养自己的创造、创新能力 / 238

树立创新意识、发挥创造力的几大要点 / 242

努力排除制约创造力的障碍 / 247

重视提高和发展自己的创造构想能力 / 251

提高观察力，更有效地去观察和分析 / 255



八、品德应该高尚些，处世应该坦诚些



自古对中华民族的心理素质及道德行为起着重大影响的儒家思想一贯主张君子要重视道义，重视自我修养，严格要求自己，言行一致，表里如一。青少年正处在世界观、人生观、价值观形成和发展的重要时期，一定要加强素质修养，提高道德水平，追求高尚人格，不断完善自身。

现代人更须注重品德修养 / 261

CONTENTS



目录

诚信是一个人终生可依靠的资本	/ 264
青少年一定要重视对规范行为能力的培养	/ 268
在好的规则面前，要懂得自觉捍卫和遵守	/ 271
把坦率地承认错误当做一种好习惯	/ 273
严格要求自己，积极进行自我反省	/ 275
积极开发和培养自我管理能力	/ 278



九、选择朋友要谨慎，交往合作要宽容



戴尔·卡耐基指出：“一个人事业上的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外的85%要靠人际关系、处世技巧。”现代社会的成功者一定是全面发展的人、富有开拓精神的人、善于与他人合作共处的人。合作是青少年在未来适应社会、立足社会不可缺少的重要因素。交往是合作的基础。青少年只有掌握人际交往的要领，学会合作，才能真正地适应时代，更好地发展自我。

朋友的选择对你日后的发展有非常大的影响	/ 287
适当的社会交往有利于青少年的健康成长	/ 289
交友宜精不宜多，要有知人之明	/ 292
青少年应掌握的结交朋友的基本原则	/ 294
实现自己的人生必须要借助他人的智慧	/ 296
青少年该怎样培养自己的合作精神	/ 298
学会宽容以获得有利于事业发展的人际环境	/ 300
青少年要注重提高组织管理和社会活动能力	/ 301



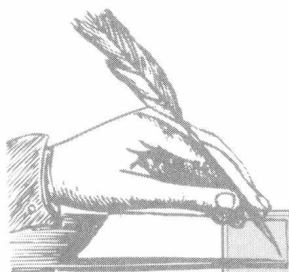
18岁以前要读的励志书



18 Sui Yi Qian Yao

Du De Li Zhi Shu

一、自信是向成功迈出的第一步



拿破仑·希尔曾经说过：“一切的成就、一切的财富，都始于一个意念，即自我意识。”自信是成功的第一秘诀。只有那些对自己具有充分信心的人，才敢于面对各种人生险境的挑战。青少年要学会正确地认识自己，愉快地接受自己，努力战胜自卑和各种阻力，充满自信地去努力，去奋斗，去拼搏。



无论如何都要努力活出自己的特色

古人说：“把自己看太高了，便不能长进；把自己看太低了，便不能振兴。”美国一位心理学家认为：多数情绪低落、不能适应环境者，皆因无自知之明。他们自恨福浅，又处处要和别人相比，总是梦想如果能有别人的机缘，便将如何如何。其实，只要能客观地认识自己，就能走出情绪的低谷。

客观地认识你自己当然是困难的，然而作为一个想正正经经做一番事业的人，对自己先要有个正确的认识，难道不应当是一个起码的要求吗？比如说，你可能解不出那样多的数学难题，或记不住那样多的外文单词和成语，但你在处理事务方面却有特殊的本领，能知人善任、排忧解难，有高超的组织能力；你在物理和化学方面也许差一些，但写小说、诗歌是能手；也许你分辨音律的能力不行，但有一双极其灵巧的手；也许你连一张桌子也画不像，但是有一副动人的歌喉；也许你不善于下棋，但是有过人的膂力。在认识到自己长处的这个前提下，如果你能扬长避短，认准目标，抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦地认真地做下去，久而久之，自然会结出丰硕的成果。

即使是那些看起来很笨的人，也许在某些特定的方面有杰出的才能。中国古代有个叫阿留的人，各方面都很无能，但在绘画方面是个天才；陈景润当不好数学教师，却可以进攻世界难题；柯南道尔作为医生并不著名，写小说却名扬天下……每个人都有自己的特长，都有自己特定的天赋与素质。如果你选对了符合自己特长的努力目标，就能够成功；如果你没有选对符合自己特长的努力目标，就多少会自己埋没自己。





人在生活中有成功也有失败。然而，传统观念使人们注意从失败中吸取教训，而不注意对成功的研究，所以失败在人的心理上留下的印痕更深。倘若一个人失败的次数多了，就容易把自己看得一无是处。

一个全面而客观的自我认识应该包括成功和失败两部分。自卑者一旦把视野拓宽或换一个角度来看，就会突然发现一个完全不同的自我。请记住心理学家罗伯特·安东尼的下面这段话：“将自己的每一条优点都列出来，以赞赏的眼光看看他们。经常看，最好背下来。将注意力集中于自己的优点，你会在心里树立信心：你是一个有价值、有能力、与众不同的人。无论什么时候，你只要做对一件事，就要提醒自己记住这一点，甚至为此酬谢自己。”

俗话说：“天生我材必有用。”当人生下来时，人的智力有高下，在不同的社会背景下成长，会表现出能力上的差异。好在社会对人才也有多层次的需求，既需要工程师、科学家，也需要售票员、清洁工。“三百六十行，行行出状元。”每个人都应该在社会中找到自己的位置。对自己的发展应该建立在现实的基础上，倘若一味地与别人攀比，好高骛远，只能导致失败、挫折，从而加重心理创伤。

我们如果自觉某些方面不如别人的话，为什么不考虑扬长避短呢？

“金无足赤，人无完人。”能力的差异是客观存在的，由于能力的高低不同，才有伟大人物与平民百姓之分，才有声名显赫和默默无闻之分。但是无论如何，我们都要努力在生活中活出自己的特色，活出自己的自信，活出自己的精彩！



自信心对一个人一生的发展所起的作用是非常巨大的

麦克阿瑟在西点军校入学考试的前一晚紧张之至。他母亲对他说：“如果你不紧张，就会考取。你一定要相信自己，否则没人会相信你。要





一、自信是向成功迈出的第一步

有自信，要自立。即使你没通过，但你知道自己已经全力以赴了。”发榜后，麦克阿瑟名列第一。

当你相信自己能做出最好的成绩时，你不仅会发现自信提高，而且会发现自信会有助于你的表现。

斯坦斯佛说：“在你停止尝试的当儿，那就是你完全失败的时候。”欠缺自信的人，将终日和恐怖结伴。而越是被恐怖的乌云所笼罩，自我肯定的机会也就越是渺茫。

此时，如果我们将“恐怖”置之不顾，而任其生长的话，恐怖的阴影就会越长越大；你越是想逃避，它越是如影随形。

有一句至理名言：“现实中的恐怖，远比不上想象中的恐怖那么可怕。”大多数人在碰到棘手的事物时，大都只会考虑到事物本身的困难程度，这样自然也就产生了恐惧感。但是一旦实际着手时，就会发现事情其实比想象中要容易且顺利多了。

布朗说：“处于现今这个时代，如果说‘做不到’，你将经常站在失败的一边。”青少年学着对自己乐观些，列出一张你胜利和成功的清单。当你想到自己已完成的事时，你对能做的事会更有信心。只有失败者才会集中注意力在失败和缺点上。而成功者却能够超越缺点，把它化为发展自己的机会。

美国第26任总统罗斯福是一个有缺陷的人，小时候是一个脆弱胆小的学生，在学校课堂里总显露一种惊惧的表情。他呼吸就好像喘大气一样。如果被喊起来背诵，立即会双腿发抖，嘴唇也颤动不已，回答起来，含含糊糊，吞吞吐吐，然后颓然地坐下来。由于牙齿的暴露，难堪的境地使他更没有一个好的面孔。

像他这样一个小孩，自我的感觉一定很敏感，常会回避同学间的任何活动，不喜欢交朋友，成为一个只知自怜的人！然而，罗斯福虽然有这方面的缺陷，但却有着奋斗的精神——一种任何人都可具有的奋斗精神。事



实上，缺陷促使他更加努力奋斗。他没有因为同伴对他的嘲笑而减少勇气。他喘气的习惯变成了一种坚定的嘶声。他用坚强的意志，咬紧自己的牙床使嘴唇不颤动而克服他的惧怕。

没有一个人能比罗斯福更了解自己，他清楚自己身体上的种种缺陷。他从来不欺骗自己，认为自己是勇敢、强壮或好看的。他用行动来证明自己可以克服先天的障碍而取得成功。

凡是他能克服的缺点他便克服，不能克服的他便加以利用。通过演讲，他学会了如何利用一种假声，掩饰他那无人不知的龅牙，以及他的打桩工人的姿态。虽然他的演讲中并不具有任何惊人之处，但他不因自己的声音和姿态而遭失败。他没有洪亮的声音或是威重的姿态，他也不像有些人那样具有惊人的辞令，然而在当时，他却是最有力量的演说家之一。

由于罗斯福没有在缺陷面前退缩和消沉，而是充分、全面地认识自己，在意识到自我缺陷的同时，能正确地评价自己，在顽强之中抗争。不因缺陷而气馁，甚至将它加以利用，变为资本，变为扶梯而登上名誉巅峰。在晚年，已经很少人知道他曾有严重的缺陷。

古往今来，成功人士并非完美无缺，他们甚至比常人柔弱、卑微。看看他们积极的自我意识，你会有很多收获。

曾长期担任菲律宾外长的罗慕洛穿上鞋时身高只有 1.63 米。原先，他与其他人一样，为自己的身材而自惭形秽。年轻时，也穿过高跟鞋，但这种方法终令他不舒服——精神上的不舒服。他感到自欺欺人，于是便把它扔了。后来，在他的一生中，他的许多成就却与他的“矮”有关，也就是说，矮倒促使他成功，以至他曾说出这样的话：“但愿我生生世世都做矮子。”

1935 年，大多数的美国人尚不晓得罗慕洛为何许人也。那时，他应邀到圣母大学接受荣誉学位，并且发表演讲。那天，高大的罗斯福总统也是演讲人，事后，他笑吟吟地怪罗慕洛“抢了美国总统的风头”。更值得回

